

# HVUSSU SMAKKA FØROYAR?

Vit á Kunningarstovuni í Nólsoy vóru so heppin at sleppa uppí part, tá ið umhvørvisstuðulin hjá Tórshavnar Kommunu var latin fyrr í ár. Spurningurin \*Hvussu kunnu Føroyar smakka?\* kann sigast at vera grundin í arbeiðinum

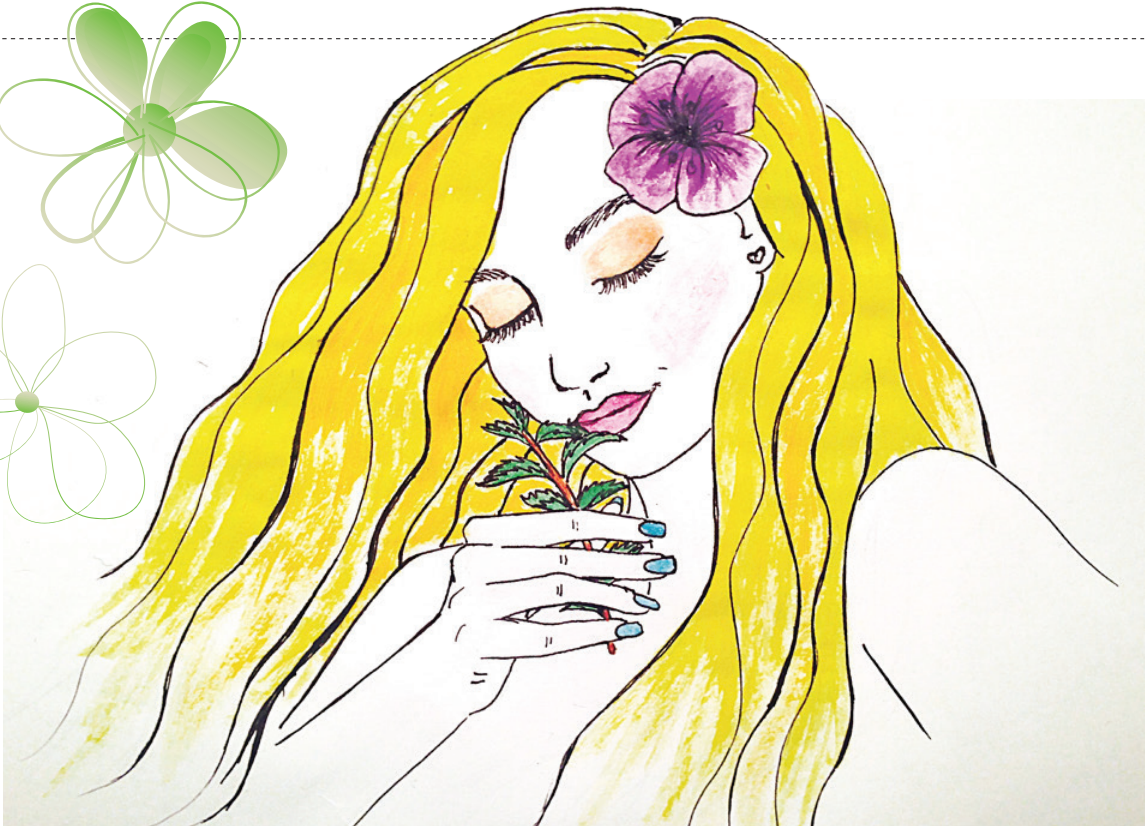
TIÓÐHILD PATURSSON

Anna Malan Jógvansdóttir fer komandi mánaðan, saman við ommuni Disu Christiansen, at heinta, smakkað, turka, kóka, súlta og eta Føroyar og sumt av tí her veksur.

## NOTIR

Notir vaksa vilt nógvastaðni í Føroyum, eisini her hjá okkum í Nólsoy. Tað er ikki vanligt at dyrka notir, tí notirnar kunnu skjótt taka yvir allan garðin. Notir smakka eittsindur av hoyggi, eittsindur av havið og ‘ógvuliga sunt’ – sum ein vinkona segði tað. Og tað er eisini væl rakt, tí notir eru góðar fyri heilsuna. Summi heinta notir um veturin, turka og pulvurisera í eini hvirlu, og brúka turkaðu og pulvuriseraðu notuna sum kostiskoyti í vetrarmánaðunum.

Ætlanin er at niðurskriva ein part av teirri vitanini omman eigur og vónandi eisini, at finna nýggjar hættir at gagnnýta tað vit eiga her hjá okkum. Nógvar av plantunum og urtunum fara at siggjast aftur í matgerðini á Kunningarstovuni í Nólsoy – tit eru vælkomn ein túr framvið.



TEKNING: CONNIE BERTHOLDSEN BROCKIE



## Notuterta

Notuterta smakkar fantastisk, og er nógv bíligari at gera enn t.d. spinattertu - notirnar eru jú ókeypis. Brúka tín yndis tertubotn, ella finn fram tann eg bloggaði um á kvinnu.fo – við olivenolju, heldur enn smør. Hann er ógvuliga lættur at gera.

### Fylla:

- 200 gram av notu
- 200 gram av feta (Eg elski at brúka geitaostin frá Kirks – Hann minnir um feta, men er nógv lekkari).
- 100 gram av leyki
- 1 hvítleysfet
- 3 egg

Stoyt heitt vatn útyvir noturnar. Sker leykin sundur og hita á eini pannu við eitt sindur av olju. Sker fetaostin í terningar. Pressa hvítleysin. Pressa vatnið úr notunum og sker í smærri bitar. Rør alt tilfarið saman. Koyr fylluna í tertuskalið og bakað í ovinum (200 hitastig) í á leið 25 min. Smakkar væl við sötum salati afturvið.

## Notur te og krydd

Um tú heintar nógvar notur ber til at turka ein part. Turkaðu noturnar kunnu brúkast til te. Og í knekkbreyð og annan bakstur. Drekkur tú nógv notu-te verður tú sunnari og sterkari enn Skipper Skræk, so siga summi.



MYNDIR: TIÓÐHILD PATURSSON

**ÁVARING!** Notir stinga, so ver altíð í handsfum tá ið tú heintar notir. Um notirnar verða turkaðar ella hitaviðgjørðar, stinga tær ikki meira. Heinta ikki notir sum vaksa tætt við vegir, bílar og annað dálkandi – tí notir súgva alt til sín; og heinta altíð tey nýggju skotini, heldur enn gomlu notirnar. Spyr altíð um loyvi áðrenn tú heintar plantur, frá tí ið eigur jørðina.



P.S. Anna Malan ger fantastiskt notu-pesto! Men ta uppskriftina goyma vit til seinni í ár, tá ið (vónandi) eitt samlað savn við hugskotum og uppskriftum verður gjørt.

